

2025年2月6日 阪神タイガース宜野座キャンプ 第2クール1日目

野手 20名																			
佐藤輝	小幡浪	山田	井上	井坪	野口	前川	梅野	坂本	榮枝	中川	熊谷	中大高	近本	ヘルナンデス	森下	豊田			
8	38	0	52	32	40	97	58	2	12	39	68	4	51	3	67	5	95	1	61
守			守			守													
W-UP													(MG)						
スパイク走																			
走塁練習(赤星コーチ)																			
C B																			
シートノック																			
トラッキング																			
ランチ															特打				
BT回り																			
BT	走塁	マシンBT (室内)	守備	ティー															
マシンBT (室内)	ティー	守備	走塁	BT															
守備	BT	走塁	ティー	マシンBT (室内)															
走塁	マシンBT (室内)	ティー	BT	守備															
ティー	守備	BT	マシンBT (室内)	走塁															
個別練習																			
打撃(MG)	走塁			守備外															
中川	木浪	大山	前川	榮枝	熊谷	佐藤輝	小幡	中山	高野	井坪	森下	井上	野口						
【強化コンディショニング】 MBスロー (ドーム)																			
ウエイトトレーニング ストレッチ																			

(早出)

10:00

投手 23名																						
ゲラ	西勇	伊原	伊藤将	門別	才木	嶋	及川	村上	ルン	桐敷	茨木	大竹	富田	木下	石黒	岡留	石井	川原	佐藤蓮	ピズリー	ベタンセス	
00	16	18	20	27	30	35	36	37	41	42	47	48	49	50	54	63	64	69	92	98	99	131
W-UP (MG)																						
(サブG移動)																						
ベースランニング																					(SG)	
CB																					(SG)	
投内連係 (2ヶ所)																					(SG)	
P回り																						
【強化コンディショニング】 ランニング 体幹/ドリル/肩トレーニング																						
ランチ																						
打撃練習																						
強化練習 A班：30門別・37及川・50富田・63石黒・64岡留・92川原・98佐藤蓮																						
個別																						
ウエイトトレーニング ストレッチ																						